

УДК 796.37.037

Закітнюк М. – ст. гр. СІ-11

*Тернопільський національний технічний університет імені Івана Пулюя*

## **НОВІТНІ ТЕХНОЛОГІЇ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ**

Науковий керівник: к.п.н., доц. Салук І.А.

Zakitnyuk M.

*Ternopil Ivan Pul'uj National Technical University*

## **THE NEWEST TECHNOLOGIES IN PROCESS OF PHYSICAL EDUCATION OF STUDENTS**

Supervisor: Saluk I.

Ключові слова: індивідуалізація, технології, фізичний стан

Keywords: individualization, technologies, bodily condition

Одним з найголовніших завдань сучасної освіти є перехід до індивідуалізації та диференціації навчання. Як відзначають вчені, комп'ютерні технології у фізичній культурі не набули широкого застосування. Існуючі комп'ютерні програми, допомагають викладачам у вирішенні проблеми індивідуального підходу, але несуть більше нормативно-статистичний характер, ніж практичний. Метою дослідження було розробити, експериментально обґрунтувати та перевірити на практиці за допомогою тестів фізичної підготовленості систему вдосконалення процесу фізичного виховання студентів за допомогою комп'ютерних технологій.

У результаті педагогічного експерименту встановлено, що розроблені для індивідуального використання для студентів, які мають різний рівень фізичної підготовленості значно поліпшило фізичний стан студентів експериментальної групи.

Застосовуючи для обрахунку показників методи математичної статистики, зміни у темпах приросту відбулися в експериментальній групі у розвитку сили за результатами вправи "згинання-розгинання рук в упорі лежачи" – 20,3 % ( $P < 0,05$ ), та 5,3 % ( $P < 0,05$ ) – в експериментальній. У розвитку витривалості (біг на 1000 м (юнаки), біг на 800 м (дівчата)) -15%, тоді як змін в показниках контрольної групи не відбулося взагалі ( $P < 0,001$ ). У розвитку швидкісно-силових якостей за результатами вправи "піднімання тулуба з положення сидячи" темп приросту результатів склав 18,3% ( $P < 0,05$ ), а у вправі "стрибок у довжину з місця" - на 12,4% ( $P < 0,001$ ). У розвитку гнучкості (нахил тулуба вперед сидячи) – 12,5% ( $P < 0,05$ ). У розвитку спритності (човниковий біг 4x9 м) – 10,4 % у експериментальній, проти 1,3% - у контрольній. Щодо швидкісних якостей, які визначалися за допомогою вправи "біг на 100м", то позитивні зміни після завершення дослідження у експериментальній групі дорівнювали 8,9%, ( $P < 0,001$ ) тоді, як у контрольній групі, навпаки, показники зменшилися на 2,3%. Тобто, у всіх видах випробувань в кінці експериментального дослідження відбулися достовірні позитивні зміни показників фізичної підготовленості у студентів експериментальної групи.

Таким чином, отримані дані підтверджують ефективність використання новітніх технологій, що базуються на основі комп'ютиризації у процесі фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів України на прикладі позитивних змін фізичної підготовленості студентів.